# සබ්බාසව සූත්‍රය: සියලු ආශ්‍රවයන් නැති කිරීමේ මාර්ගය

The Discourse on All Cankers: The Path to Extinguishing All Defilements

NotebookLM

# දේශනාවේ ඇරඹුම සහ පොරොන්දුව

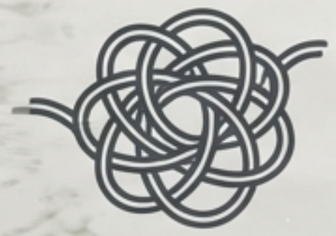
සැවැත් නුවර පේතවනාරාමයේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් භික්ෂූන් වහන්සේලාට දේශනා කරන ලදී. උන්වහන්සේගේ ආරාධනය වූයේ, “ඉතින් ඔබ මෙය ඉතා හොඳින් අහගෙන ඉන්න. නුවණින් තේරුම් ගන්න.”

**“පින්වත් මහණෙනි, හැම ආශ්‍රවයන්ම සංවර කරගන්නට උපකාරී වන කරුණු තමයි මා ඔබට දැන් කියා දෙන්නෙ.”**

NotebookLM

# සියල්ලේ පදනම: යෝනිසෝ සහ අයෝනිසෝ මනසිකාරය

## අයෝනිසෝ මනසිකාරය (නුවණින් තොරව සිතීම)



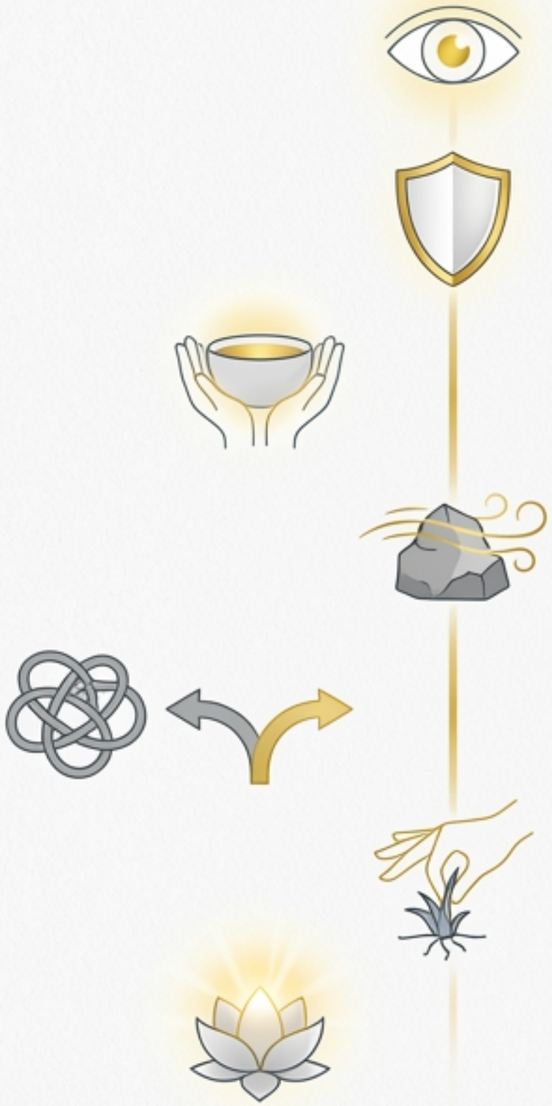
හට නොගත් ආශ්‍රවයන් පවා හටගන්නෙ.
හටගෙන තියෙන ආශ්‍රවයනුත් වර්ධනය වෙනවා.

## යෝනිසෝ මනසිකාරය (නුවණින් යුතුව සිතීම)

නුපන් ආශ්‍රවයන් හටගන්නෙත් නෑ.
හටගෙන තියෙන ආශ්‍රවයන් පවා නැතිවෙලා යනවා.

NotebookLM

# ආශ්‍රව නැසීමේ සප්තවිධ මාර්ගය



1. දර්ශනයෙන්
2. සංවරයෙන්
3. ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවෙන් (නුවණින් යුතුව පාවිච්චි කිරීමෙන්)
4. ඉවසීමෙන්
5. පරිවර්ජනයෙන් (මගහැර යාමෙන්)
6. විනෝදනයෙන් (දුරු කිරීමෙන්)
7. භාවනාවෙන්

NotebookLM

# 1. දර්ශනයෙන් ප්‍රහාණය (අ): අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජංයාගේ මායාව

නුවණින් තොරව සිතන (අයෝනිසෝ මනසිකාරය) පුද්ගලයා තමා පිළිබඳව මෙසේ සිතයි:

- ‘ඉස්සර මං ඉඳල තියෙනවා ද? ඉස්සර මං කවුරු වෙලා ඉන්න ඇද්ද?’
- ‘අනාගතේ මං ඉදීවි ද? අනාගතේ මං කවුරු වෙලා ඉදීවි ද?’
- ‘ඇත්තෙන් ම මං ඉන්නවා ද? මං කවුද? මං කොහේ ඉඳල ද ආවේ?’

**Result**
මෙමගින් දෘෂ්ටි හයෙන් එකක් හටගනී. උදාහරණයක් ලෙස: ‘මට ආත්මයක් තියෙනවා,’ හෝ ’මා තුළ තියෙන ඒ ආත්මය නිත්‍ය එකක්... වෙනස් නොවන ස්වභාවයෙන් යුක්ත එකක්.’

**Core Consequence: මෙය ‘දෘෂ්ටි කාන්තාරය,’ ‘දෘෂ්ටි බන්ධනය’ ලෙස හැඳින්වේ. ඔහු ඉපදීමෙන්, ජරා මරණයෙන් හා කිසිම දුකකින් නිදහස් නොවෙයි.**

NotebookLM

# 1. දර්ශනයෙන් ප්‍රහාණය (ආ): ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේ අවබෝධය

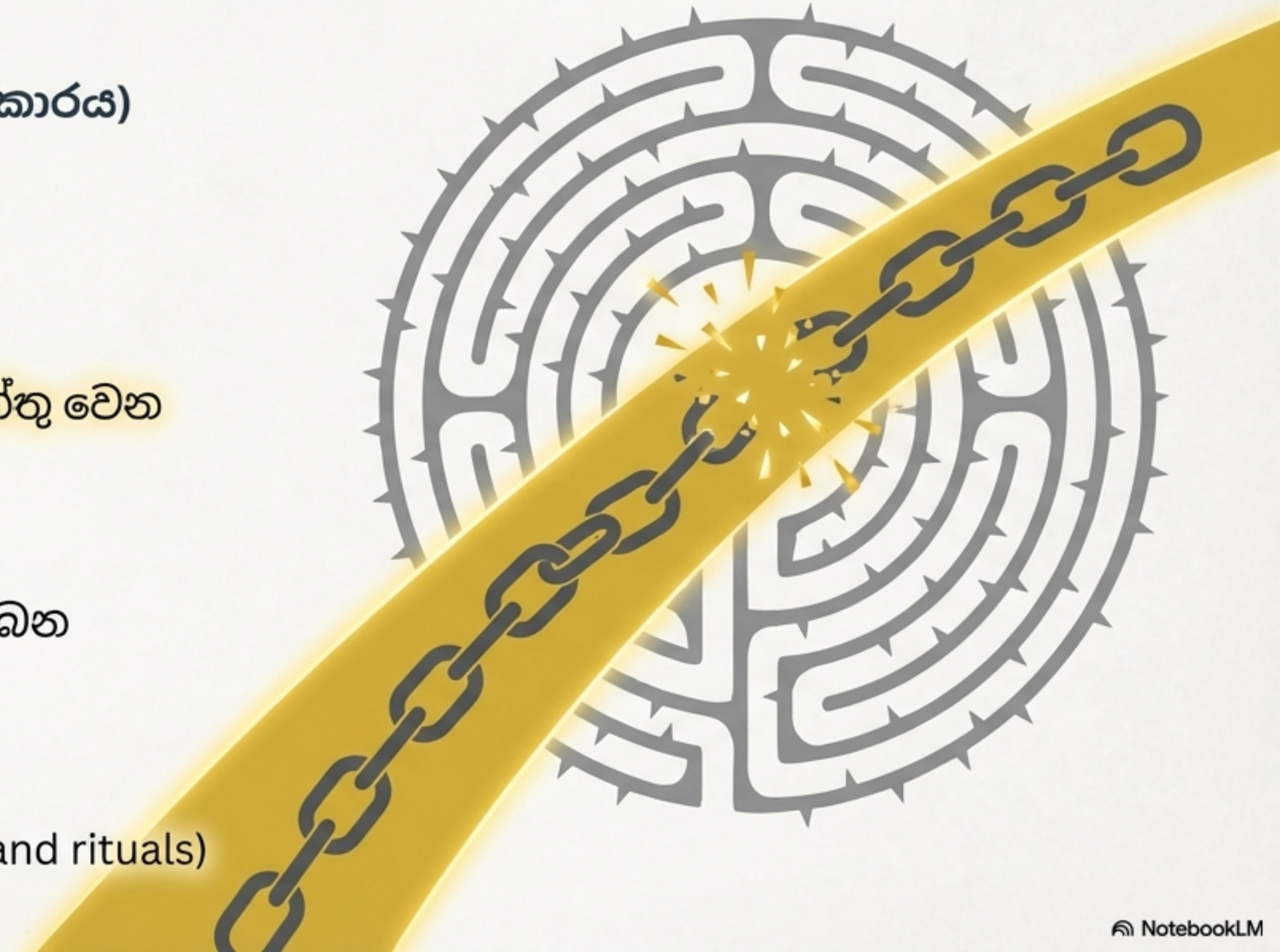
**නුවණින් යුතුව සිතන (යෝනිසෝ මනසිකාරය) ආර්ය ශ්‍රාවකයා මෙසේ සිතයි:**

- ‘මේක තමයි දුක.’
- ‘මේක තමයි දුක හටගන්න කාරණේ.’
- ‘මේක තමයි දුක් නැති වී යාම.’
- ‘මේක තමයි දුක් නැති වෙලා යන්න හේතු වෙන වැඩපිළිවෙල.’

Result

මෙම අවබෝධයත් සමග, සසරට බැඳ තබන බන්ධන තුනක් කැඩී යයි:

1. **සක්කාය දිට්ඨිය** (Self-identity view)
2. **විචිකිච්ඡාව** (Doubt)
3. **සීලබ්බත පරාමාස** (Clinging to rites and rituals)



NotebookLM

# 2. සංවරයෙන් ප්‍රහාණය කිරීම

Core Principle: භික්ෂුව නුවණින් සලකා ඉන්ද්‍රිය හය සංවර කරගනී: ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, සහ මනස.

- Reason: “ඉන්ද්‍රිය අසංවරව වාසය කළොත්, ඒ හේතුවෙන් යම් පීඩාකාරී දැවිලි ඇති වෙන ආශ්‍රව හටගන්නවා.”
- Outcome: “ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගෙන ඉන්න කොට, ඒ පීඩාකාරී දැවිලි ඇතිවෙන ආශ්‍රව හටගන්නෙ නෑ.”

NotebookLM

# 3. ප්‍රත්‍යවේක්ෂාවෙන් (නුවණින් යුතුව පාවිච්චි කිරීමෙන්) ප්‍රහාණය කිරීම

**සිවුරු** → සීතලෙන්, උණුසුමින්, මැසි මදුරුවන්ගෙන් සහ ලැජ්ජාවෙන් වැළකීමට.

**පිණ්ඩපාතය** → සෙල්ලම් කිරීමට, ශරීරය ලස්සන කිරීමට නොව, ‘කය පවත්වා ගන්න විතර ම යි... උතුම් ජීවිතේට අනුග්‍රහ කරගන්න විතර ම යි.’

**සේනාසන (කුටිය)** → දේශගුණික පීඩා වලින් වැළකීමට සහ ‘නිදහසේ බණ භාවනා කරගන්න ඕන නිසා.’

**ගිලන්පස** → ‘ඇගේ පතේ පීඩාවන් නැතිකර ගන්න විතරයි... පීඩාවකින් තොරව වාසය කරන්න විතර ම යි.’

NotebookLM

# 4. ඉවසිමෙන් ප්‍රහාණය කිරීම

Core Principle: භික්ෂුව නුවණින් සලකා වීරියෙන් යුතුව ඉවසයි.

What is Endured:

* **Environmental**: සීතල, රස්නය.
* **Environmental**: සීතල, රස්නය.
* **Physical**: බඩගින්න, පිපාසය, මැසි මදුරු සර්ප සර්ප කරදර.
* **Interpersonal**: නපුරු වචන වලින් බැණුම්.
* **Internal**: “ගොඩක් දරුණු, කර්කශ... මාරාන්තික දුක් වේදනා ශරීර වලට ලැබෙනවා. එතකොටත් ඒ භික්ෂුව නිශ්ශබ්දව ඉවසගෙන ඉන්නවා.”

NotebookLM

# 5. පරිවර්ජනයෙන් (මගහැර යාමෙන්) ප්‍රහාණය කිරීම

**Physical Dangers to Avoid**

නපුරු අලියා, නපුරු අශ්වයා, දරුණු බල්ලා, සර්පයන්, ප්‍රපාත, අසූචි වළවල්.

**Spiritual Dangers to Avoid**

නොගැලපෙන තැන්වල වාඩිවීම සහ හැසිරීම.

'පවිටු පුද්ගලයන්ගේ ආශ්‍රයට වැටෙන්න ගියොත්... නුවණැති සබ්‍රහ්මචාරීන් සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලාගේ ගැරහීමට ලක්වෙනවා නම්,' ඒවා දුරු කිරීම.

**Core Principle:** නුවණ පාවිච්චි කර අනතුරුදායක දේ මගහැරීම.

NotebookLM

# 6. විනේදනයෙන් (දුරු කිරීමෙන්) ප්‍රහාණය කිරීම

**Core Principle: ඇති වන අකුසල සිතුවිලි ඉවසන්නේ නැත; ඒවා වහාම දුරු කරයි.**

- කාම සිතුවිලි (Sensual thoughts)
- තරහ සිතුවිලි (Thoughts of ill will)
- හිංසා සිතුවිලි (Thoughts of cruelty)

**The Action: ‘ඉවසන්නෙ නෑ. නුවණ පාවිච්චි කරල අත්හරිනවා. දුරු කරනවා. අයින් කරනවා. නැත්තටම නැති කරනවා.’**

NotebookLM

# 7. භාවනාවෙන් ප්‍රහාණය කිරීම

1. සති (Mindfulness)
2. ධම්මවිචය (Investigation of phenomena)
3. විරිය (Energy)
4. ප්‍රීති (Rapture/Joy)
5. පස්සද්ධි (Tranquility)
6. සමාධි (Concentration)
7. උපේක්ෂා (Equanimity)

Foundation: ‘චිත්ත විවේකයක් ඇති කරගන්නවා. විරාගී වෙනවා. තණ්හා නිරෝධයට ම යොමු වෙනවා. නිවනට ම යොමු වෙනවා.’

NotebookLM

# සියලු ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදුණු උත්තමයා

යම් භික්ෂුවක් මේ සප්තවිධ මාර්ගය සම්පූර්ණ කළ විට, ඔහු මෙසේ හඳුන්වනු ලැබේ:

**‘සියලු ආකාරයේ ආශ්‍රවයන්ගෙන් සංවර වූ කෙනා කියලා.’**

**‘තෘෂ්ණාව සිඳ දැම්ම කෙනා කියලා.’**

**‘හැම බන්ධනයක් ම ඉක්ම ගිය කෙනා කියලා.’**

**‘සියලු දුක් නිමාවට පත් කළ කෙනා කියලා.’**

NotebookLM

# සාදු! සාදු! සාදු!

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ උතුම් දේශනය වදාළා.
ඒ දේශනය ගැන ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා ගොඩක් සතුටු වුනා.
භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාළ මේ දේශනය සතුටින් පිළිගත්තා.

NotebookLM